

اخبار

بهترین نوشیدنی برای رفع عطش ،

ساعات مناسب غذایی برای روزه‌داران
یک متخصص طب سنتی گفت: حتی خوردن ماست با یک غذای دیگری نیز به‌عنوان روهم‌خوری و مضر محسوب می‌شود چون ماست به‌طور مستقل یک غذای جداگانه است.

یک متخصص طب سنتی در سخنرانی پیش از خطبه‌های نماز جمعه این هفته تهران با ارائه توصیه‌های طب سنتی برای ماه رمضان اظهار داشت: نوشیدن چای در ماه رمضان باید با احتیاط بیشتری صورت پذیرد و می‌توان از نوشیدنی‌های بهتری چون ماءالشعیر طبیعی استفاده کرد که برای جلوگیری از عطش بسیار مفید است و می‌توان این نوع ماءالشعیر را به‌صورت خانگی درست کرد.

وی ادامه داد: بسیاری از افراد پس از پایان ماه رمضان دچار مشکلات گوارشی می‌شوند، زیرا روهم‌خوری، درهم‌خوری و باهم‌خوری دارند، مثلا حتی خوردن ماست نیز با یک غذای دیگری به‌عنوان روهم‌خوری محسوب می‌شود چون ماست به‌طور مستقل یک غذای جداگانه است، بنابراین با توجه به زمان محدود بین افطار تا سحر افراد باید در روش غذا خوردن دقت بیشتری کنند تا هم غذا به‌درستی هضم شود و هم خواب مناسب داشته باشند.

این متخصص طب سنتی تصریح کرد: افراد باید افطار خود را با آب گرم به‌همراه خاکشیر باز کنند و بعد از فاصله‌ای از افطار؛ غذای اصلی را میل کنند و در نهایت بعد از دو ساعت نوشیدنی است و میوه‌هایی مانند کاهو را که رطوبت‌بخش است مصرف کنند، به‌طوری که می‌توانند از سالاد کاهو، هویج و زیتون استفاده کنند ولی با رعایت همان ترتیب غذا خوردن، و در نهایت یک ساعت بعد از مصرف این نوشیدنی‌ها و سالاد بخوابند بتوانند در ساعات سحر بدون مشکل بیدار شوند یعنی حتما فاصله بین آخرین غذا و خواب قرار دهند.

وی با تأکید بر اینکه افراد در ماه رمضان از فضاهای مجازی بین زمان خوابیدن و سحر خودداری کنند، عنوان کرد: چیزهای که افراد می‌توانند همراه با غذا مصرف کنند بیشتر سبزیجات، خرما، البته بدون افراط در مصرف، و زیتون پرورده است.

یک متخصص طب سنتی ادامه داد: افرادی هم که اهل ورزش هستند نیز در ماه رمضان مدت ورزش خود را کم کنند ولی قطع نکنند و از ورزش‌های سنگین نیز پرهیز کنند و زمان ورزش خود را در اوقات شب انجام دهند.

وی درباره توصیه‌های به بیماران دیابتی نیز عنوان کرد: بیماران مبتلا به دیابت حتما در ماه رمضان با پزشک خود مشورت‌های لازم را انجام دهند، زیرا برخی بیماران دیابتی پُرخطر به هیچ عنوان نباید روزه بگیرند زیرا شرع مقدس نیز در برخی مواقع برخی اعمالی را که ثواب دارد نیز در صورتی که به بدن آسیب وارد شود گناه عنوان کرده است.

مگس سفیدها در تیرس شکارگرا

رئیس اداره محیط زیست شهر تهران با بیان اینکه راه مقابله با سفید بالکها(مگس سفیدها) از طریق بیولوژیک است، گفت: بنابر تحقیقات شکل گرفته زنبور پارازیتوئید و همچنین حشرات شکارگر بهترین روش برای از بین بردن سفید بالکها هستند.

محمدحسین بازگیر در گفت‌وگو با خبرنگار اجتماعی باشگاه خبرنگاران پویا درباره سفید بالکها (مگس سفیدها) که چند سالی است در مقاطع مختلف سال در شهرهای بزرگ به‌ویژه تهران گسترش می‌یابد، گفت: امسال هنوز بحث طغیان جمعیت این نوع حشرات در تهران مشاهده نشده است اما در هر حال این حشرات در فضای شهری و به‌ویژه در باغات وجود دارند. وی ادامه داد: سفید بالکها در تمام ایام سال وجود دارند اما در برخی مقاطع طغیان پیدا می‌کنند و این حشرات در برخی ایام سال نمود بیشتری دارند. رئیس اداره محیط زیست شهر تهران سفید بالکها را ناشی از آفت‌های باغات و مزارع دانست و گفت: در سالهای بسیار گذشته این نوع حشرات با روشهای شیمیایی و یا سم‌پاشی از بین برده می‌شد اما چند سالی است که شرایط آب‌وهوایی پایتخت به نفع آنها شده و گرم‌تر شدن کیفیت هوا به همراه برخی تغییرات اقلیمی زمینه‌سازها را برای رشد و نمو این حشرات فراهم کرده است. به گفته بازگیر، درخت‌ها و به‌ویژه درخت توت و همچنین از بین رفتن حشرات شکارگر این سفید بالکها شرایط مناسبی را برای زیست آنها پدید آورده و مقابله با این حشرات در سالهای گذشته کمی سخت‌تر شده است.وی افزود: شرایط تهران به‌گونه‌ای است که نمی‌توان از روشهای شیمیایی بهره گرفت بنابراین شهرداری تهران و همچنین وزارت جهاد کشاورزی به‌عنوان متولیان اصلی این موضوع برنامه‌هایی را انجام دادند که نیازمند گسترش و پیگیری بیشتر است.رئیس اداره محیط زیست شهر تهران تصریح کرد: شهرداری تهران مبارزات فیزیکی، شست‌وشو، درختان سکنوت‌گاه این حشرات و همچنین سایر روش‌های علمی و عملیاتی را اجرا کرد اما به‌دلایلی همچون در دسترس نبودن همه درختهای توت امکان نابودی این نوع حشرات وجود نیامد. بازگیر تصریح کرد: پس از این اقدامات شهرداری، وزارت جهاد کشاورزی به عنوان یکی از متولیان اصلی این موضوع وارد بحث عملیاتی مقابله با سفید بالکها شد و کارهای مطالعاتی خود را با شهرداری تهران انجام دادوی افزود: بنابر تحقیقات انجام شده باید برای نابودی سفید بالکها از گونه‌های طبیعی و شکارگرهای آنان استفاده شود که به‌همین منظور زنبور پارازیتوئید و یک حشره شکارگر دیگر معرفی شده است. رئیس اداره محیط زیست شهر تهران اظهار کرد: برخورد طبیعی با سفید بالکها در کشورهای آمریکایی و سایر نقاط دنیا نیز نتیجه بخش بوده و این نوع حشرات با روش مقابله شکارگرا نابود شده‌اند.

نمایندگان مجلس انجام آزمون وسع و حذف

افراد غیرنیازمند از پوشش بیمه سلامت را الزامی می‌دانند. این آزمون شامل افراد تحت پوشش کمیته امداد؛ بهزیستی و روستاییان نمی‌شود.

طرح تحول سلامت از مهمترین طرح‌های دولت یازدهم بوده است که همواره موافقان و مخالفانی داشته است. این طرح دستاوردهای متعددی از جمله بهبود بخشیدن کیفیت خدمات به بیماران و کاهش پرداختی از جیب مردم داشته که موجب رضایت مندی مراجعین شده است اما علی رغم چنین دستاوردهایی برای سامانه دادن به نظام سلامت نیازمند اصلاحات ساختاری است.

فرایند تصمیم‌گیری در مورد نیازهای اولویت دار نظام سلامت و اطمینان از اجرایی شدن این الویت‌ها از جمله عدالت مالی در سلامت و عدالت در دسترسی به خدمات سلامت از جمله مسائلی است که مورد توجه دولت بوده است. به همین سبب دولت دوازدهم در برنامه خود در حوزه سلامت رویکرد متفاوتی داشته است.

از جمله اولویت‌های این برنامه حذف قشرها غیرنیازمند از بیمه سلامت رایگان به منظور هدفمند کردن هزینه‌های بهداشت و درمان و استقرار کامل سامانه پرونده الکترونیک سلامت است.

محمدحسین قربانی نایب رئیس کمیسیون بهداشت و درمان در حوزه سلامت در خصوص حذف افراد غیرنیازمند از پوشش بیمه سلامت

سختگوی سازمان آتش نشانی شهرداری تهران، گفت:

ساختمانی ۴ طبقه در میدان بهاران دچار آتش سوزی گسترده شد و ۷ شهروند با کمک آتش نشان‌ها از این ساختمان خارج شدند.

جلال ملکی در گفتگو با مهر، توضیح داد: ساعت ۲۳ و ۴۸ دقیقه پنج‌شنبه شب، آتش سوزی در یک ساختمان مسکونی واقع در میدان بهران، خیابان سجاد به سامانه ۱۲۵ سازمان آتش نشانی اطلاع داده شد.

وی افزود: نیروهای ۲ ایستگاه سازمان به منظور خاموش کردن حریق در ساختمان ۴ طبقه ۸ واحدی در محل حضور پیدا کردند.

سختگوی سازمان آتش نشانی تهران با اشاره به آغاز حریق در این ساختمان از پارکینگ گفت؛ حریق از پارکینگ ساختمان آغاز شده بود و در حال سرایت به طبقات بالایی ساختمان بود.

ملکی ادامه داد: یک خودرو پراید و ۳ موتور سیکلت در پارکینگ این ساختمان پارک شده بود که زمان حضور آتش نشان‌ها کاملا



رایگان و انجام آزمون وسع گفت: اگرچه طرح تحول سلامت یک طرح همگانی ست اما رویکرد و هدف اصلی این طرح محرومیت زادیی بوده و این آزمون برای ارائه بهتر خدمات به قشر کم درآمد و محرومین صورت می‌گیرد.

از جمله غیرنیازمند از پوشش بیمه سلامت هماندن حذف قشرها پر درآمد از یارانه است. همان‌طور که می‌گوییم یارانه باید به افراد محروم و کم درآمد تعلق بگیرد، این آزمون نیزبه همین منظور

حریق در ساختمان ۴ طبقه

نجات ۷ نفر از میان شعله‌های آتش

شعله ور بودند ضمن اینکه آتش به ۲ انباری این پارکینگ نیز سرایت کرده بود.

وی با اشاره به سر کش بودن شعله های آتش و عملیات نجات شهروندان افزود : تعدادی از ساکنان ساختمان که در واحدهای مسکونی خود محبوس شده بودند، از پنجره‌ها آویزان شده و شرایط بسیار بدی داشتند.

سختگوی سازمان آتش نشانی تهران افزود: حریق به ساختمان مجاور نیز سرایت کرده بود و آتش نشان‌ها کار دشواری را در پیش داشتند.

ملکی با اشاره به تقسیم آتش نشان‌های حاضر در محل به ۳ گروه برای مهار شعله های آتش افزود: آتش نشان‌ها پس از حضور در محل، به ۳ گروه تقسیم شدند. گروه نخست در پارکینگ حضور پیدا کرده و کانون آتش را مهار کردند، گروه‌های دیگر نیز در ساختمان اصلی و ساختمان مجاور حضور پیدا کردند.

مدیر کل مشارکت های اجتماعی وزارت ورزش وجوانان خبرداد:

جشنواره اتفاق ۳امسال برگزار می شود

از تشکیل کارگروه های تخصصی جوانان در همه عرصه ها و حمایت از تشکیل مجامع استانی و مجمع ملی سازمان های مردم نهاد را از جمله اقدامات در دستور کار عنوان کرد.

وی همچنین حمایت از طرح ها و برنامه های اجرایی خلاقانه که در راستای کاهش آسیب های اجتماعی باشد را یکی دیگر از اقدامات وزارت ورزش و جوانان در جهت یاری به سمن های جوانان عنوان کرد که برای این منظور، طرح ها و برنامه های منتخب در شورای داری از اعتبار قابل ملاحظه ای برخوردار خواهند شد.

حجتی در ادامه تشکیل سازمان ملی جوانان را به عنوان سازمانی سیاست گذار، رصد و حمایت

تاکید روسای پلیس ایران و اندونزی بر تعامل و انتقال تجربیات پلیسی

روسای پلیس جمهوری اسلامی ایران و کشور اندونزی با امضاء

تفاهم نامه همکاری در زمینه آموزش، برخورد با جرایم سازمان یافته و... بر تقویت، تعامل و انتقال تجربیات در حوزه پلیسی تاکید کردند.

سردار حسین اشتری در حاشیه دیدار ژنرال تیتو کارناویان رئیس پلیس ملی اندونزی با وی در جمع خبرنگاران، با تاکید بر

همکاری های پلیس دو کشور، اظهارداشت: این اولین سفر رئیس پلیس کشور اندونزی به جمهوری اسلامی ایران است که امیدواریم زمینه برقراری روابط دوستانه میان پلیس دو کشور باشد.

وی افزود: در این دیدار، تفاهم نامه همکاری در زمینه آموزش، انتقال تجربیات، برخورد با جرایم سازمان یافته و در راس آن مبارزه با قاچاق موادمخدر، تروریسم و قاچاق انسان به امضاء رسید.

یک روز نام فلکه اول و سوم تهرانپارس را تغییر می دهند، روز دیگر به دنبال تغییر نام معبری به نام بزرگ از دست رفته ای هستند. از شاعر و هنرمند تا سیاست مدار و دانشمند.

موضوع تغییر نام های معابر همیشه یکی از موضوعات پرچالش شورای شهر تهران بوده است، برخی از اعضای شورا معتقدند نباید نام قدیم خیابان ها را تغییر داد و کمیسیون نامگذاری شورا باید به دنبال نامگذاری معابر جدید یا ی نام باشد.
دلیل این درخواست آنها استقبال سرد شهروندان تهرانی از برخی نامگذاری ها است. از سویی کمیسیون نامگذاری تاکید دارد بسیاری از این نامگذاری ها بر اساس درخواست خود شهروندان تهرانی است.

در شهر تهران بر عهده کمیسیون نامگذاری متشکل از ۳ نفر از اعضای معابر استنفال نمی کنند و ترجیح می میدکرلک روابط عمومی شورا و شهرداری و همچنین نماینده فرهنگستان زبان و ادب فارسی است. اما به جز نام هایی که این کمیسیون بر معابر جدید می گذارد تجربه نشان داده که مردم چندان از تغییر نام های معابر استقبال نمی کنند و ترجیح می دهند بدون توجه به تغییر تابلوها از نام های قدیمی استفاده کنند.

محمدرضا حسن بیگی، تهران پژوه در این رابطه می گوید: نامگذاری خیابان ها، میدان ها، ورزشگاه ها، بوستان های شهری و... در همه جای دنیا، تابع مقررات و ضوابط خاصی است که این ضوابط حتی وقتی اولین خیابان ها در تهران قدیم ایجاد شد نیز

استقرار سامانه پرونده الکترونیک اولویت دولت دوازدهم باشد

برخوردار هستند حذف خواهند شد.

استقرار سامانه پرونده الکترونیک سلامت و مکانیزه نمودن فرایندهای درمان نیز از اولویت‌هایی ست که در برنامه دولت دوازدهم در حوزه سلامت آمده است.

اکبر ترکی نماینده فریدن درخصوص پرونده‌های الکترونیک سلامت نیز اظهار کرد: این موضوع در برنامه ششم توسعه آمده است و لازم الاجراست.

وی همچنین تصریح کرد: مجلس شورای اسلامی دولت را موظف به آماده‌سازی زیرساخت‌ها کرده است. در بعضی روستاها این زیرساخت‌ها هنوز آماده نیست و دولت موظف شده وزارت ارتباطات و وزرات آموزش و پرورش را برای اجرایی کردن این طرح در تمامی روستاهای بیشتر از ۲۰ خانوار به کار گیرد. قربانی نیز با بیان اینکه اجرایی شدن این طرح هم برای سیستم سلامت و دسترسی به پرونده بیماران الزامی، گفت: دولت در اجرای پرونده الکترونیک عقب است و خواسته مجلس این است که الزاماً خود را برساند زیرا اجرایی شدن پرونده الکترونیک باعث صرفه جویی در هزینه و جلوگیری از اتلاف منابع می‌شود.

با توجه به اهمیت این موضوع در ارتقا سطح نظام سلامت، به نظرمی رسد فراهم آوردن زیرساخت‌های لازم درجهت استقرار پرونده الکترونیک ضروری می‌باشد.

خبر کوتاه

با تلاشهای فناورانه در پخش محیط زیست

روای انرژی پاک با آبگرمکن‌های خورشیدی محقق می‌شود

آبگرمکن خورشیدی (Solar water heating) دستگاهی است که با استفاده از نور خورشید انرژی لازم برای گرم کردن آب خانگی را فراهم می‌کند.

امروزه با پیشرفت علم و گسترش انرژی‌های جدید، نگرانی انسان در نگهداری از طبیعت پیرامون خود دو چندان شده است.

استفاده از منابع تجدیدناپذیر و سوخته‌های آلوده کننده محیط‌زیست از مشکلات جدی بشر امروز است؛ برای حل مشکل باید به دنبال انرژی‌های جدید و جایگزین باشیم، از آن جمله استفاده از انرژی ارزان و در دسترس خورشید است.

انرژی خورشید به‌راحتی قابل ذخیره است؛ انرژی خورشیدی عظیم‌ترین منبع انرژی در جهان است.

این انرژی پاک، ارزان و بی‌پایان بوده و در تمام مناطق کشورمان و جهان قابل مصرف است.

در آبگرمکن‌های خورشیدی دو نوع سیستم گرمایشی براساس نوع سیال یا هوا وجود دارد؛ انرژی گرمایشی در کلکتورهای سیستم (وسیله‌ای که سیال درون آن توسط خورشید گرم می‌گردد) ذخیره می‌شود.

در سیستم‌هایی که سیال کار می‌کنند یک سیال شد یخ درون کلکتورها جریان دارد و در سیستم‌های هوایی، هوا درون کلکتورها گرم شده و گرما را انتقال می‌دهند.

هر دو نوع سیستم حرارت و اشعه نور خورشید را جذب می‌کنند سپس آن را به منبع ذخیره داخلی انتقال می‌دهند؛ اگر سیستم نتواند حرارت لازم را فراهم کند، یک بخش کمکی گرمای لازم را تأمین می‌کند.

آبگرمکن خورشیدی هزینه‌های انرژی را کاهش می‌دهد زیرا از انرژی رایگان خورشیدی استفاده می‌کند؛ از آنجایی که مصرف سوخته‌های فسیلی را به دلیل تأثیر مستقیم در کاهش میزان انتشار گازهای گلخانه‌ای کاهش می‌دهد، در داشتن محیطی پاک کمکی‌کند.

در برخی کشورهای جهانی مانند ترکیه و چین از این آبگرمکن‌ها تقریباً در اکثر منازل استفاده می‌شود؛ در ایران می‌توان از آبگرمکنهای خورشیدی در مناطقی که فاقدلوله‌کشی گاز هستند به‌طور مستقل و در مناطقی که دارای گازکشی هستند به‌عنوان پیش گرمکن آب مصرفی استفاده کرد.

منظور از پیش گرمکن آن است که آب شهر یا آب ورودی می‌تواند ابتدا توسط آبگرمکن خورشیدی گرم شود؛ در صورتی که میزان گرمایش نا کافی بود، سیستم حرارتی مرسوم مانند پکیج یا شوفاژ می‌تواند دمای آن را تا میزان دلخواه افزایش دهد

به این ترتیب در مصرف انرژی به میزان فراوانی صرفه‌جویی می‌شود.
منبع انبساط آبگرمکن‌های خورشیدی محمدسعید مهرافزا؛ مدیر عامل یک شرکت دانش‌بنیان با اشاره به منابع ذخیره در آبگرمکن‌های خورشیدی گفت: انتقال انرژی حرارتی از یک سیال به سیال دیگر بدون تماس مستقیم توسط مبدلهای حرارتی صورت می‌گیرد؛ منابع آبگرمکن خورشیدی گونه‌ای از این مبدل‌ها هستند.

وی افزود: این منابع با راندمان و کیفیت بالا بر حسب تعداد نفرات خانواده طراحی و ساخته می‌شود؛ این منابع در آبگرمکن‌های خورشیدی برای انتقال حرارت نور خورشید به آب مصرفی و حفظ انرژی حرارتی آن در دو ساینر برای خانواده‌های دو و چهار نفره مورد استفاده قرار می‌گیرد.
این فعال حوزه فناوری با اشاره به ویژگی‌های اصلی این منابع بیان کرد: در منابع ذخیره و انبساط آبگرمکن‌های خورشیدی برای تأمین آب بهداشتی جنس چداره داخلی از ورق فولاد کربنی با پوشش لعاب انتخاب شده است و به منظور تأمین طول عمر بالا و جلوگیری از خوردگی، این منابع مجهز به محافظ کاتودیک است.

افزایش ۷۰ درصدی رضایت به اهدای عضو در کشور

رئیس مرکز واحد فراهم آوری اعضای دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه سالانه سه تا چهار هزار نفر از موارد مرگ مغزی قابلیت اهدای عضو در کشور دارند گفت: این در حالیکست فقط یک چهارم این موارد به اهدای عضو می‌رسد.

دکتر فرحناز صادق بیگی درباره مرگ مغزی مجید نائینی سرمربی تیم ملی فوتبال آقایان جوانان پرسپولیس گفت: متأسفانه آق‌های نائینی به دنبال سکنه مغزی دچار مرگ مغزی شدند که با حرکت بزرگوارانه خانواده‌شان اکنون می‌توانند با نجات جان چند انسان دیگر آثار زندگی خود را ادامه دهند. وی در ادامه صحبت‌هایش افزود: در حال حاضر در کل کشور رضایت به اهدای عضو طی ۲۰ سال گذشته از پنج درصد به ۷۰ درصد رسیده است و میزان رضایت گیری در بیمارستان مسیح دانشوری ۹۰ درصد موارد مرگ مغزی است.صادق بیگی با بیان اینکه سالانه سه تا چهار هزار نفر از موارد مرگ مغزی قابلیت اهدای عضو دارند گفت: متأسفانه در کشور تنها یک چهارم این موارد به اهدا می‌رسد. یک دلیل این موضوع عدم رضایت خانواده‌ها و دلیل دوم نبود واحدهای فراهم آوری در سراسر کشور است. رئیس واحد فراهم آوری اعضای دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه البته در حال حاضر فرهنگسازی وسیعی در حوزه اهدای عضو انجام شده است و به همین دلیل بسیاری از خانواده‌ها به اهدای عضو رضایت می‌دهند گفت: به عنوان مثال موضوع ثبت روز ملی «اهدای عضو، اهدای زندگی» از سوی بیمارستان مسیح دانشوری و ریاست بیمارستان دکتر ولایتی پیشنهاد شد و به ثبت رسید.